

Government
Publications

LA GRANDE AVENTURE ALIMENTAIRE

CA 202
-T 213



3 1761 118939958



Il n'y a guère, pour l'enfant, de plus grande aventure que l'exploration du goût, de la couleur, de la texture des aliments. Grande aventure aussi dans la vie de famille que ce rapprochement entre parents et enfants dans la recherche en commun de bonnes habitudes alimentaires.

Apprendre à manger. Voilà l'un des plus importants de tous les talents que doit acquérir l'enfant. Sa santé en dépend, dans l'immédiat comme dans les années à venir. Dans l'immédiat, inutile de chercher très loin les avantages que cela représente: un enfant éveillé, énergique, résistant à la maladie et à l'infection, apte à réaliser intégralement son potentiel génétique. À plus long terme, les avantages pour la santé de l'adulte ne présentent pas moins d'intérêt. Les recherches actuelles expliquent en grande partie les affections comme l'obésité, les troubles cardiaques ou l'hypertension par de mauvaises habitudes alimentaires, dont l'origine remonte souvent à l'enfance.

L'enfant se forme par l'expérience et par l'imitation. Lui donner l'occasion de ressentir, d'expérimenter, d'observer, de se demander pourquoi, c'est lui permettre du même coup de véritables découvertes. Les adultes qui partagent sa vie peuvent faciliter ce processus, lui enseigner de bonnes habitudes alimentaires en adoptant eux-mêmes des attitudes positives, prêchant ainsi l'exemple.

Êtes-vous prêts à tenter l'aventure?

Une alimentation rationnelle – ou comment nourrir votre enfant

Du point de vue de l'alimentation, les besoins de l'enfant sont ceux de l'adulte. Seules les quantités varient. Les parents n'ont pas à cet égard de meilleur conseiller que le Guide alimentaire canadien lorsqu'il s'agit pour eux de choisir les aliments nécessaires à l'enfant (et à la grande personne). La variété est également très importante. Plus le régime est varié, moins l'enfant risque de manquer d'éléments nutritifs indispensables.

Manger raisonnablement, c'est donc disposer d'aliments variés, choisis dans les grandes catégories proposées par la Guide. Pour les petits d'âge préscolaire ce sont (avec les portions recommandées):

lait et produits laitiers	2 à 3 portions
fruits et légumes	4 à 5 portions
pains et céréales	3 à 5 portions
viandes et succédanés	2 portions

Lait et produits laitiers

Les aliments de cette catégorie sont source de calcium, de protéines, de vitamines A et D et de riboflavine, tous éléments indispensables à la formation d'une ossature, d'une dentition et de tissus sains.

Voici quelques exemples de ce qui constitue ici une portion: 250 mL (1 tasse) de lait ou de fromage blanc et 200 mL ($\frac{3}{4}$ de tasse) de yaourt ou 45 g (1½ once) de fromage. Il est possible que votre enfant ne veuille qu'une partie de la portion à la fois, soit, par exemple, 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) ou 200 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait. Ce qui importe ici c'est qu'il absorbe quotidiennement trois portions entières.

On peut ajouter le lait au régime de diverses façons, sous forme de fromage, de yaourt ou de lait ajouté aux potages, aux plats en casseroles ou aux poudings. L'enfant qui rechigne au lait nature l'aime généralement s'il est incorporé aux fruits avec un mélangeur ou cuit dans une crème. Sous cette forme, le riz, surtout si on y met beaucoup de noix ou de raisins, est l'un des mets préférés d'un grand nombre d'enfants.

Fruits et légumes

On retrouve dans les fruits et légumes non seulement la vitamine A et C, mais encore du fer et de la cellulose. Ces éléments nutritifs jouent divers rôles. Ils entretiennent la santé de la peau, augmentent la résistance à l'infection et font du bon sang rouge.

Le régime quotidien devrait, en principe, comprendre quatre ou cinq portions d'aliments choisis dans le groupe "fruits et légumes". Dans deux cas on choisira des légumes, particulièrement des légumes verts foncés, jaunes ou oranges. L'enfant adore la texture cassante du légume cru qui en rend la mastication agréable.

Pour les deux autres portions, on choisira des fruits ou des jus de fruits. Il faudrait manger tous les jours un fruit riche en vitamine C. Les agrumes – ou jus d'agrumes – et le jus de pommes non sucré et vitaminé sont d'excellentes sources de vitamine C.

On trouve sur le marché un grand nombre de boissons, de cristaux ou de poudres à goût de fruits. Ces produits contiennent du sucre, des éléments artificiels qui leur donnent leur goût particulier et, parfois, de la vitamine C. Ils ne peuvent cependant pas remplacer les jus de fruits, ne comportant pas en effet les éléments nutritifs variés que contient naturellement le fruit.

Exemple de portion dans cette catégorie: 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus de fruits ou de légumes, 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de fruits ou de légumes (soit environ une pomme ou une pomme de terre moyenne).

Pains et céréales

Les pains et céréales fournissent des vitamines B, des hydrates de carbone et de la cellulose, autant d'éléments qui importent au bon fonctionnement des systèmes nerveux et digestif.

Les céréales "complètes" sont à préférer aux produits raffinés. On y retrouve en effet plus de vitamines, de minéraux et de cellulose. Les céréales enrobées de sucre sont à déconseiller. Elles coûtent plus cher et donnent le goût d'une alimentation fortement sucrée.

Voici quelques exemples de ce qui peut constituer une portion dans cette catégorie: une tranche de pain, un petit pain ou un muffin, 125 à 200 mL ($\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de tasse) de riz cuit, de macaroni, de spaghetti ou 125 à 250 mL ($\frac{1}{2}$ à 1 tasse) de céréales cuites ou prêtes à manger.

Viandes et succédanés

Les viandes et leurs succédanés fournissent des vitamines B, du fer et des protéines. Ces éléments favorisent la croissance et le développement normal ainsi que la formation et l'entretien des tissus. Bien que la viande soit l'un de nos mets préférés, elle peut souvent être remplacée par la volaille, le poisson, les oeufs, les noix, les graines ou les légumineuses, aliments tout aussi nutritifs et qui reviennent souvent moins cher.

Il faut éviter de laisser seul l'enfant d'âge préscolaire à qui on a servi des graines ou des noix à cause du risque d'étouffement.

Voici quelques exemples de ce que pourrait être une portion unique d'aliments de cette catégorie: 60 à 90 g (2 à 3 onces) de poisson, de volaille, de viande ou de foie; 2 oeufs, 60 mL (4 cuillerées à table) de beurre d'arachides; 250 mL (1 tasse) de légumineuses cuites, sèches, comme par exemple les haricots, les pois cassés ou les lentilles; ou 80 mL à 250 mL ($\frac{1}{3}$ de tasse à 1 tasse) de noix ou de graines.

L'appétit de votre enfant

Sans doute, les parents savent mieux que l'enfant ce que celui-ci doit manger, mais l'enfant sain et actif est assez bon juge de *la quantité* qu'il lui faut.

On sait qu'on modifie les dimensions d'une tasse ou d'un couvert pour les proportionner à la taille des petits enfants. Il en va exactement de même des portions. On proposera de petites portions; si l'enfant en désire davantage, il en redemandera. Une portion trop importante risque de décourager l'enfant ou bien, en cas contraire, de favoriser les excès et de conduire à l'obésité.

Il n'est pas inhabituel que l'appétit de l'enfant varie d'un jour à l'autre, voire d'une année à l'autre, en fonction du rythme de croissance. Au bout d'un an, l'enfant grandit plus lentement, de sorte qu'entre douze et vingt-quatre mois il y a diminution d'appétit. Si vous savez à quoi vous attendre, vous ne vous en inquiéterez pas outre mesure.

Si l'appétit de votre enfant vous préoccupe, cependant, il serait bon d'enregistrer ce qu'il mange et en quelle quantité. On trouvera une formule spécialement conçue à cet égard à la fin de la présente brochure. Peut-être constaterez-vous que vos craintes sont vaines, mais peut-être aussi jugerez-vous bon d'apporter quelques modifications au régime, ici ou là.

Des casse-croûte raisonnables

Les petits enfants ont de petits estomacs. C'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas toujours manger suffisamment à l'heure du repas pour tenir le coup jusqu'au repas suivant. Il leur faut souvent un petit casse-croûte composé d'aliments choisis dans les quatre catégories.

Sont à déconseiller les casse-croûte sucrés – bonbons, petits gâteaux, boissons gazeuses – qui, bien qu'ils apaisent la faim, n'ont que peu de valeur nutritive et favorisent la carie dentaire.

Les raisins secs ou autres fruits analogues font aussi tort aux dents lorsqu'on les absorbe entre les repas, à cause de leur texture collante et de leur concentration en sucre naturel.

On se méfiera des casse-croûte salés – chips ou pretzels. Ils risquent de donner à votre enfant un goût immoderé du sel. On sait que l'absorption de sel en quantités excessives favorise l'hypertension artérielle.

L'enfant qui n'a pas l'habitude de trouver à la cuisine des casse-croûte collants, sucrés ou salés et qui ne voit pas les grandes personnes autour de lui en manger en prendra moins facilement le goût. L'enfant tendant à prendre l'adulte pour modèle, vous aurez peut-être à apporter vous-mêmes quelques changements – petits, mais importants – à vos propres habitudes alimentaires. Ce sera une façon de faciliter l'adoption par toute la famille d'un régime sain.

Voici quelques casse-croûte excellents et nutritifs, tels que les aiment les enfants:

- fromage blanc ou beurre d'arachide sur un petit biscuit sec de grain entier
- céleri farci au fromage blanc ou au beurre d'arachide

-
- popsicle au jus de fruits
 - bâtonnets de légumes crus
 - muffin au son
 - bagel au fromage fondu
 - jus d'orange et yaourt incorporés au mélangeur
 - morceaux de fromage
 - fruits frais

La publicité porte l'enfant à demander certains casse-croûte. Les grandes personnes devraient résister aux enfants qui leur demandent d'acheter des casse-croûte collants, sucrés ou salés tels que leur propose le petit écran.

La préparation des aliments pour les tout-petits

Point n'est besoin d'être chef de cuisine pour préparer des aliments qui séduisent les enfants. En règle générale, les petits aiment ce qui est simplement présenté. Ils aiment savoir ce qu'ils mangent; ils ont peu de goût pour les sauces et les mélanges insolites.

La couleur compte pour beaucoup dans la présentation des mets. Avec un peu d'imagination, on peut faire des merveilles. L'enfant aime bien aussi les napperons, les assiettes ou les garnitures de couleurs vives.

Les aliments servis en tout petits morceaux, de la grosseur du doigt – cubes de fromages ou bâtonnets de légumes crus – conviennent éminemment aux petites mains. On fera en sorte que les portions soient petites; si elles sont énormes, elles intimident.

Laissez l'enfant faire ses propres découvertes

Bien des choses, simples et ordinaires pour l'adulte, sont, pour l'enfant, source d'émerveillement et d'aventure. Vous connaissez depuis toujours la couleur du melon, vous savez comment faire craquer un oeuf, comment étendre le beurre d'arachide sur du pain, comment éplucher le maïs. La nourriture séduit tout naturellement les petits enfants; laissez-les aller à la découverte.

Organisez des activités centrées sur l'alimentation qui stimulent l'imagination de l'enfant et qui lui permettent de découvrir des saveurs, des textures, des odeurs nouvelles. Encouragez-le à essayer des plats nouveaux. Discutez de la couleur ou de la texture d'un nouvel aliment. Expliquez d'où il vient, comment il a poussé. Ne limitez pas l'exploration aux heures des repas: on peut s'instruire n'importe quand. Même si cela fait un peu de saletés sur la table de la cuisine, pourquoi ne pas permettre à l'enfant de toucher les mets nouveaux pour juger de leur texture?

Pour aider l'enfant à mieux connaître ce qu'il mange, on peut stimuler son intérêt de diverses façons.

RACONTER DES HISTOIRES:

Il ne manque pas de contes ou de poèmes où il est question de manger: *Jack et la fève merveilleuse*, les *Trois Ours*, d'autres encore, comme la *Belle et la Bête*, *Riquet-à-la-Houppe*, voire le *Petit Chaperon Rouge* ou bien les fables de La Fontaine.

La littérature pour enfants, la musique pour enfants donnent le moyen de faire vivre à celui-ci de nouvelles aventures alimentaires ou de mieux connaître encore des mets avec lesquels il est peut-être déjà familier.

LA CUISINE:

Si on n'est pas trop effarouché par l'odeur des toast brûlés, ou par le beurre d'arachide qui colle sur la table de la cuisine, on se rendra compte que faire la cuisine avec les enfants constitue pour eux une excellente façon de mieux connaître la texture, le goût, le nom des aliments. Verser, éplucher, agiter, tartiner, ranger, autant d'occasions pour l'enfant d'acquérir de nouvelles aptitudes, de faire de nouvelles expériences.

LA CULTURE À LA MAISON:

On pourra aussi, pour intéresser l'enfant à ce qu'il mange, lui faire planter des graines et observer la croissance de la plante.

LE JEU:

Tous les enfants aiment jouer. Mettre les aliments dans une boîte (ou un sac). L'enfant ferme les yeux et introduit la main dans la boîte. On lui demande ensuite de décrire la forme et la texture de l'aliment qu'il a touché et de le nommer, s'il le peut. C'est une excellente façon de présenter une nouvelle sorte de goûter, de casse-croûte, particulièrement indiquée pour les goûters d'anniversaire.

En voyage

Il faut savoir organiser les repas lorsqu'on voyage avec des enfants. Pour que l'alimentation soit bien équilibrée et nourrissante, les parents choisiront parmi les quatre grandes catégories dont nous avons parlé, les portions étant présentées de façon qu'on puisse se dispenser de les couper. On pourra les envelopper chacune individuellement. La liste ci-dessous propose de bons aliments pour le voyage:



- légumes crus: carotte, chou-fleur, poivron, céleri
- fruits frais
- canettes de jus de fruits non sucrés (si elles sont refroidies ou congelées d'avance, elles garderont les autres aliments au frais)
- morceaux de viande, cuisses de poulet (congeler et laisser dégeler en route, ou bien mettre dans un récipient qui les conserve au frais)
- yaourts en petits contenants
- bouchées de fromage
- oeufs durs
- petits pains, muffins, biscuits secs de blé entier

Dans les restaurants où l'on s'arrête, on continuera de respecter les règles d'une saine alimentation.

Dans les restaurants "express", encourager les enfants à commander un burger au fromage avec un jus, ou du poisson avec du lait, ou une pizza avec du lait. On pourra y ajouter, en complément, des fruits frais.

Plusieurs restaurants servent des portions si abondantes qu'on pourra peut-être diviser un repas entre un enfant et une grande personne.

Fêtes et occasions spéciales

Il n'est pas nécessaire, pour les jours de fête, de manger beaucoup ni de manger des choses extraordinaires. C'est l'ambiance qui fait le plaisir et non une abondance de mets riches en matières grasses ou en sucres. On peut piquer les bougies d'anniversaire dans un gâteau aux carottes, une pizza ou un melon d'eau.

Voici quelques idées pour les fêtes enfantines. Les aliments proposés sont nutritifs:

- Jus de fruits frais non sucrés. Si la deuxième tournée revenait trop cher, servir de l'eau sur glaçons.
- Mélanges aux fruits frais. Combiner dans un mélangeur du lait et des jus (orange, pomme ou raisin) avec des fruits frais ou congelés (pêches, oranges, fraises, etc.). On pourra donner de la consistance à cette boisson, la faire ressembler davantage à un milkshake, ajouter une banane et un glaçon. Pour un milkshake plus consistant, ajouter une cuillerée de lait en poudre.

- Morceaux de légumes crus. Servir du céleri, des carottes, des poivrons, du chou-fleur, du brocoli, des champignons, des tomates miniatures en morceaux gros comme le doigt.
- Les pizza maison sont aussi nourrissantes que délicieuses. Rien de plus amusant pour un goûter d'enfants. On fabriquera la pâte avec une farine de blé entier (ou préparée d'avance). Pour la garniture, il y a autant de choix qu'on veut: sauce tomate, fromage gratiné ou en tranches, champignons, poivrons ou petits morceaux de viande. Les enfants adorent aider à cette "décoration" de la pizza, ce qui les occupe et les amusent.
- Gâteaux aux carottes avec glaçage au fromage en crème.

Un dernier mot

Pour favoriser l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires, ne pas oublier l'importance de la préparation et de la présentation. L'enfant, comme l'adulte, aime bien qu'on lui présente des mets agréables à l'oeil.

Une alimentation saine s'apprend par l'expérience et l'exemple. L'enfant prendra goût aux aliments nutritifs s'il constate que les autres y prennent aussi plaisir. Ces bonnes habitudes se prennent à la maison ou à la maternelle, tous les jours de l'année. Des mets bien préparés, servis avec soin dans une ambiance détendue transforment l'heure des repas en une expérience agréable et enrichissante pour tout le monde. La grande aventure alimentaire prend alors toute sa valeur d'apprentissage.

PETITS PROBLÈMES COURANTS... COMMENT LES RÉSOUDRE

PETITS PROBLÈMES COURANTS	AUX YEUX DE L'ENFANT	À VOS YEUX À VOUS PEUT-ÊTRE	... COMMENT RÉAGIR
Refus de manger	Je n'ai pas faim; je suis malade. J'ai trouvé un merveilleux moyen d'attirer l'attention	Il faut que je le fasse manger; les enfants qui grandissent ont besoin de manger	Respecter la sagesse de l'organisme de l'enfant. Sauter un repas ne fera aucun tort à un enfant sain. Retirer le plat sans faire d'histoires au bout d'un temps raisonnable (20 à 30 minutes). Faire participer l'enfant aux courses, à la préparation, au service en lui faisant par exemple verser son lait, faire ses sandwichs, mettre le couvert.
Petites manies	Je viens de découvrir quelque chose de merveilleusement bon. J'ai trouvé un bon moyen de faire marcher maman	Il faut tout de même qu'il ait une alimentation rationnelle	Des petites manies de ce genre sont habituellement passagères. Elles finiront vite si on ne les prend pas trop au sérieux.
Refus d'aliments nouveaux	Je n'aime pas le goût . . . Je n'ai pas envie d'essayer quelque chose de nouveau aujourd'hui	J'aime bien ce mets. Je pense que mon enfant doit aussi y prendre goût; il faudrait qu'il s'adapte aux habitudes de la famille	Les enfants comme les adultes pourront parfois aimer ceci ou cela. Si vous avez le temps remplacez l'aliment refusé par un autre de la même catégorie. Si on prend la chose comme elle vient, l'enfant finira probablement par changer d'avis.

Refus des légumes

Je n'aime pas la texture ou l'odeur des légumes cuits. Papa n'en mange jamais. Ça m'embête de manger toujours la même chose.

Pour moi l'enfant doit manger des légumes cuits; cela fait partie d'un régime raisonnable

Traînasser, jouer avec ses aliments

J'ai envie de regarder d'abord. Il faut que je prenne le temps de m'habituer aux ustensiles.
Je n'ai pas faim.
Je suis fatigué

Il me semble que les enfants ne devraient pas jouer avec la nourriture

Peu importe que le légume soit mangé cuit ou cru. L'important c'est qu'il ne soit pas trop cuit. L'enfant préfère souvent la couleur vive et la texture cassante des légumes crus. On peut aussi servir des jus de légumes.

Ne pas oublier que l'enfant est naturellement porte à imiter. Il observe très vite les dégoûts . . . et les imite.

Gourmandise

La famille m'observe et approuve quand je mange beaucoup.
Tout le monde demande à se resservir assiette.

Quand il est gentil je le récompense avec un petit gâteau. Il perdra bien son gras de bébé.
Il faut que les enfants apprennent à finir leur assiette.

Diminuez les portions. N'obligez pas l'enfant à prendre “juste une bouchée de plus” ou “à nettoyer son assiette”. Apprenez à préparer des plats sans ajouter de calories. Évitez les sautes. Évitez de panner ou de frire. Favorisez l'exercice physique. Récompensez d'un bon mot, d'une caresse, d'un jeu, d'un jouet plutôt que d'offrir quelque chose à manger.

MENU MODÈLE

Catégorie	Déjeuner	Dîner	Souper	Portions recommandées	
				Goûters (caisse-croûte)	Total des portions
FRUITS ET LÉGUMES	125 mL (½ tasse) de jus d'orange non sucré	125 mL (½ tasse) salade râpée	125 mL (½ tasse) de haricots verts – 125 mL (½ tasse) de jus de pomme	½ banane	4½ à 5
LAIT ET PRODUITS LAITIERS	125 mL (½ tasse) de lait	125 mL (½ tasse) de lait au lait	125 mL (½ tasse) de pouding au lait	4,5 g 1½ once de fromage	2½ à 3
VIANDES OU SUCCÉDANÉS	1 oeuf	125 mL (½ tasse) de haricots secs cuits	60 g (2 onces) de poulet		2
PAINS ET CÉRÉALES	½ tranche de pain grillé (blé entier)	½ tranche de pain (blé entier)	125 mL (½ tasse) de riz brun	3 biscuits secs; 1 muffin	3 à 5

**COMMENT VOTRE ENFANT MANGE-T-IL AUJOURD'HUI?
INSCRIRE CI-DESSOUS CE QU'IL A MANGÉ**

Catégorie	Déjeuner	Dîner	Souper	Gouters	Total	Portions recommandées
				(casse-croûte)	des portions	
FRUITS ET LÉGUMES					4 à 5	
LAIT ET PRODUITS LAITIERS					2 à 3	
VIANDES ET SUCCÉDANÉS					2	
PAINS ET CÉRÉALES					3 à 5	



Ontario

Bonne santé Bonne vie

Ministère
de la Santé

Dennis R. Timbrell,
Ministre

80-7547 3/81 8M
ISBN 0-7743-6173-5